



発芽玄米御飯  
 かれいの煮付け  
 切干大根のパリパリ漬け  
 味噌汁  
 いちご

肉団子スープ  
 麦茶

煮物によく使われる切干大根ですが、今回はサラダにしてみました。いつもと違う、パリパリした食感を楽しめる一品になっています。サラダや和え物などのお料理にもおすすめです。

～レシピ紹介～

◀ 材料:作りやすい分量 ▶

切干大根	25g
もやし	1/2袋
きゅうり	2/3本
竹輪	60g
酢	小2
醤油	大1
砂糖	大1
ごま油	小1

【切干大根のパリパリ漬け】

- ①材料を切る。  
切干大根→ぬるま湯で戻し、1～2cmの長さに切る。  
もやし→食べやすい大きさに折る  
きゅうり→千切り 竹輪→半月切り
- ②切干大根を軟らかくなるまで茹で、水にさらし冷ます。
- ③もやしはさっと茹で、水にさらし冷ます。
- ④全ての材料の水気をよく切り、調味料と合わせる。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯  
 かれいの煮付け  
 和え物  
 味噌汁  
 いちご



煮込みうどん  
 バナナヨーグルト

